PER MODELLI :

T903P

T904P

T905P

TREADMILL MANUALE D'USO

INTRODUZIONE

CONGRATULAZIONI e GRAZIE per aver acquistato questo treadmill della Tempo Fitness!

Se l'obiettivo dell'utente è quello di vincere una competizione sportiva o più semplicemente quello di mantenere uno stile di vita salutare, questo prodotto può essere di aiuto, associando strutture ergonomiche ed innovative alla qualità della prestazione. Per la realizzazione dei nostri prodotti vengono utilizzati solamente componenti di massima qualità, un impegno dimostrato dall'offerta di garanzie ritenute le più valide nell'industria.
Se si desidera un'attrezzatura confortevole e di altissima qualità, il treadmill della Tempo Fitness è la scelta giusta!

INDICE DEI CONTENUTI

PRECAUZIONI IMPORTANTI

CONSERVARE QUESTE ISTRUZIONI

Quando si utilizza un prodotto elettrico, alcune precauzioni di base andrebbero sempre seguite: leggere tutte le istruzioni prima di usare questo treadmill. Il proprietario della macchina ha la responsabilità di assicurarsi che tutti gli utenti del treadmill siano adeguatamente informati sui rischi e le precauzioni.

Per ridurre il rischio di bruciature, incendi, scosse elettriche o infortuni a persone

- *Mai usare il treadmill prima di aver attaccato la clip di sicurezza ai propri abiti.*
- *Se si avverte nausea, dolore al petto, vertigini o difficoltà nella respirazione, interrompere immediatamente l'allenamento e consultare il proprio medico prima di riprendere l'esercizio fisico.*
- *Durante l'esercizio, mantenere sempre un passo confortevole.*
- *Non indossare abiti che potrebbero agganciarsi al treadmill.*
- *Indossare sempre scarpe da ginnastica mentre si usa l'attrezzo.*
- *Non saltare sull'attrezzo.*
- *Non usare l'attrezzo sotto una coperta o cuscino. Il calore eccessivo potrebbe causare un incendio, scossa elettrica o infortuni.*
- *In nessun caso più di una persona potranno salire sull'attrezzo mentre è in funzione.*
- *Non usare il prodotto all'aperto, in prossimità di una piscina o nelle zone af alta umidità in quanto la garanzia non coprirebbe eventuali danni.*
- *Per prevenire scosse elettriche, non inserire mai oggetti nelle aperture.*
- *Il treadmill non dovrebbe mai essere lasciato incostudito mentre è inserita la presa. Scollegare dalla presa quando non è in funzione e prima di inserire o togliere parti.*
- *Tenere il cavo di alimentazione lontano da superfici calde. Non trasportare questo attrezzo tirandolo per il cavo ne usare il cavo come una maniglia.*
- *Scollegare tutta la corrente prima di iniziare la riparazione o di spostare l'attrezzo. Per pulire, utilizzare un panno umido con sapone; mai usare solventi (vedere MANUTENZIONE).*
- *Non usare altri collegmenti che non siano raccomandati dal produttore.*
- *Non rimuovere le coperture della console se non dietro istruzioni del rivenditore. L'assistenza dovrà essere effettuata solo da un tecnico autorizzato.*
- *Non utilizzare mai con la presa dell'aria bloccata. Tenere la presa dell'aria pulita, libera da polvere e capelli.*
- *Non usare dove vengono utilizzati prodotti per l'aerosol (spray) o in ambienti ad ossigeno controllato.*
- *Utilizzare il treadmill solo come descritto nella guida.*
- *Quando di abbassa la pedana del treadmill, attendere che i piedini posteriore siano completamente a terra prima di salire sulla pedana.*
- *Scollegare la chiavetta di sicuretta per prevenire l'uso dell'attrezzo da parte di persone non autorizzate.*
- *L'attrezzo dovrà essere installato su una superficie stabile.*
- *Lubrificare e centrare il nastro scorrimento regolarmente secondo le istruzioni.*
- *Durante l'esercizio, correre sulla parte del nastro con il logo per prevenire possibili incidenti.*

Animali e bambini di età inferiore a 13 anni devono tenersi ad una distanza di almeno 3 metri dalla macchina. Bambini sotto i 13 anni non possono usare il treadmill. Bambini di età superiore a 13 anni e disabili dovrebbero sempre avere la supervisione di un adulto durante l'utilizzo del treadmill.

E' essenziale che il vostro treadmill venga usato solo all'interno dell'abitazione ad un clima controllato.Se il treadmill è stato esposto a climi molto freddi o molto caldi, si raccomanda che l'attrezzo sia portato alla temperatura della stanza dove si intende utilizzarlo prima della prima accensione. In mancanza di ciò, si potrebbe causare un prematuro danno elettrico.

ISTRUZIONI DI MESSA A TERRA

Questo prodotto dovrà essere messo a terra. Se il treadmill dovesse rompersi, la messa a terra fornisce minore resistenza alla corrente elettrica e ridurrebbe il rischio di scossa elettrica. Questo prodotto viene fornito con un cavo e uno spinotto per la messa a terra. Lo spinotto dovrà essere inserito in una presa appropriata

Un collegamento a terra improprio potrebbe dare come conseguenza una scossa elettrica. Se avete dubbi,

contattate un tecnico elettricista per essere certi di aver messo a terra propriamente il vostro attrezzo. Non modificare la spina fornita con il prodotto. Se non entra nella presa, chiamare un elettricista per assemblarne una compatibile.

Questo prodotto deve essere usato in un circuito dedicato. Per sapere se siete su un circuito dedicato, chiudete la corrente al circuito

e osservate se qualche altro attrezzo perde potenza. Se così succede, spostare l'attrezzo su un differente circuito

Collegare questo attrezzo ad una presa con la messa a terra.

Mai operare con il prodotto se il cavo o la spina risultano danneggiati anche se l'attrezzo funziona correttamente.
Mai operare con il prodotto se appare danneggiato o se è stato immerso nell'acqua. Contattate il vostro Rivenditore per sostituzioni o riparazioni.

OPERAZIONI DI BASE

CONGRATULAZIONI per la scelta del vostro treadmill!

Avete fatto un passo importante per sviluppare e sostenere il vostro programma di allenamento. Il vostro treadmill è uno strumento estremamente efficace per raggiungere il vostri obiettivi di fitness. L'uso regolare del vostro treadmill può migliorare la qualità della vostra vita in molti modi.

Ecco solo alcuni dei benefici per la salute dati dall'esercizio fisico:

- *Perdita di peso*
- *Un cuore più sano*
- *Tono muscolare migliorato*
- *Aumento dei livelli di energia*

La chiave per raggiungere questi benefici è di sviluppare un'abitudine all'esercizio. Il vostro nuovo treadmill vi aiuterà ad eliminare gli ostacoli che vi impediscono di esercitarvi. Clima inclemente e oscurità non interferiranno con il vostro allenamento quando utilizzerete il treadmill nel comfort della vostra casa. Questa guida vi fornirà le informazioni di base per usare e apprezzare la vostra nuova macchina.

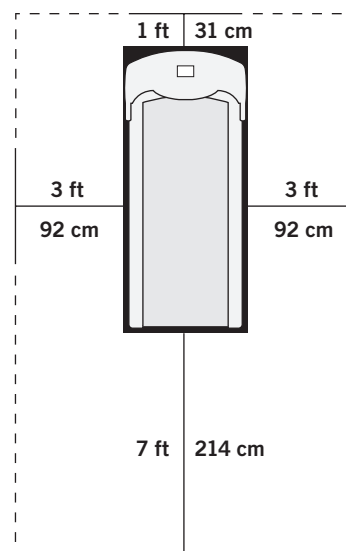
COLLOCAZIONE DEL TREADMILL

Posizionare il treadmill su una superficie piana. Dovrebbe esserci uno spazio libero di circa 2m dietro, di fronte e lateralmente alla macchina.
Non posizionare il treadmill in modo tale che la ventola o le aperture d'aria siano bloccate. La macchina non deve essere posizionata in garage, vicino all'acqua o all'aperto.

NON SOSTARE SUL NASTRO DI SCORRIMENTO

Prima di iniziare l'allenamento, non sostare sopra il natro di scorrimento ma mettere i piedi sopra le pedane laterali. Salire sul nastro solo dopo che ha cominciato a muoversi. Non fermare la macchina mentre si sta correndo ad elevata velocità nè tentare di saltare sul treadmill mentre è in movimento.

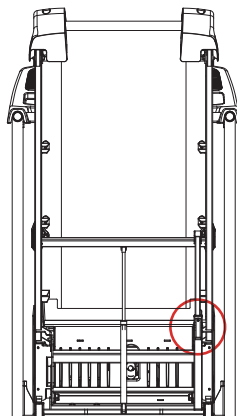
CLIP DI SICUREZZA

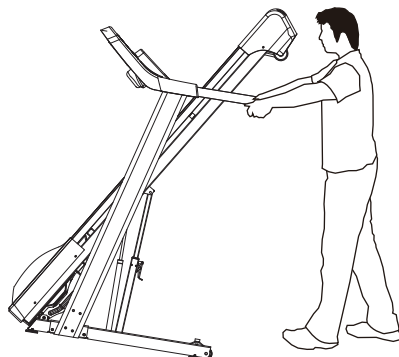
Applicare la clip di sicurezza ai propri abiti prima di iniziare l'allenamento. Qualora la clip dovesse sganciarsi, viene attivato un meccanismo che interrompe immediatamente l'alimentazione del treadmill.
Controllare il corretto funzionamento del meccanismo ogni 2 settimane.

Non usare mai il treadmill senza aver prima applicato la clip di sicurezza sui propri abiti
Tirare la clip per assicurasi che non si stacchi dagli abiti.

USO CORRETTO

Questo treadmill ha la capacità di raggiungere elevate velocità. Iniziare partendo sempre da un'andatura lenta per poi incrementare progressivamente. Quando la macchina non viene utilizzata, rimuovere la clip di sicurezza, mettere su off il dispositivo di accensione e staccare la spina. Seguire attentamente le fasi di MANUTENZIONE riportate in questa guida.Durante l'attività guardare sempre avanti e non voltarsi mai. Interrompere immediatamente l'allenamento se si avverte dolore, vertigine, respiro affannoso e malessere in generale.

RIPIEGARE IL TREADMILL

Afferrrare la parte finale posteriore della tavola del treadmill e sollevarla fino a metterla in posizione eretta. Prima di lasciare la tavola assicurarsi che sia bloccata bene mediante la chiusura con scatto a molla. Per riaprire il treadmill, afferrare la parte finale posteriore della tavola. Premere delicatamente verso terra il gancio (A o B) con il vostro piede fino a quando non si sgancia oppure tirare il perno che fissa la tavola per rilasciare la tavola. Adagiare delicatamente la tavola del treadmill a terra.

MUOVERE IL TREADMILL

Il vostro treadmill ha 2 ruote per il trasporto inserite nella struttura di base. Assicurarsi che il treadmill sia chiuso e ben agganciato. Impugnare bene i poggiamani, far pendere la macchina all'indietro e far scorrere le ruote.

Assicurarsi che il treadmill sia fermo completamente prima di ripiegarlo. Non operare quando il treadmill è ripiegato.

I nostri treadmill sono pesanti, siate attenti e potrebbero essere necessarie altre persone per lo spostamento. Non tentare di muovere o trasportare il treadmill a meno che non si trovi in posizione eretta, piegato con il gancio fissato, altrimento potrebbero avvenire incidenti.

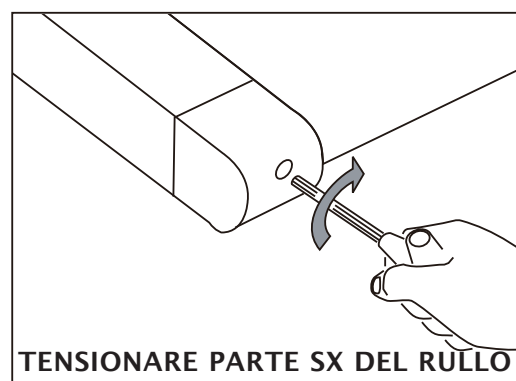
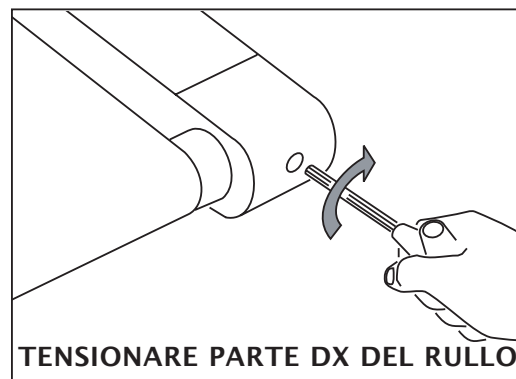
TENSIONARE IL NASTRO SCORRIMENTO

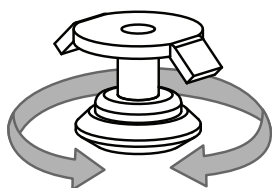
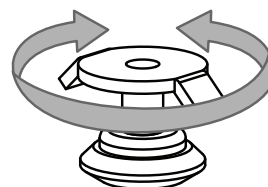
Il nastro scorrimento è stato regolato correttamente in fabbrica prima di essere spedito. A volte il nastro potrebbe decentrarsi durante il trasporto.

Il nastro scorrimento NON dovrebbe essere spostato durante il tensionamento. Sovra.tensionamento del nastro scorrimento potrebbe causare usura del treadmill e dei suoi componenti. Mai sovra-tensionare il nastro.

TENSIONARE PARTE DX DEL RULLO

Se avvertite una sensazione di scivolamento durante la corsa sul treadmill, il nastro scorrimento dovrà essere tensionato. In molti casi il nastro si è stirato con l'uso, causando lo scivolamento del nastro. Questo è una normale e comune regolazione. Per eliminare questo scivolamento, spegnere il treadmill e tensionare entrambi i rulli posteriori usando la chiave fornita, girando 1/4 di giro a destra come mostrato. Accendere il treadmill e controllare se scivola. Ripetere se necessario ma mai girare i bulloni per più di 1/4 di giro alla volta. Il nastro scorrimento è tensionato propriamente quando svanisce la sensazione di scivolamento.

TENSIONARE PARTE SX DEL RULLO

LIVELLAMENTO DEL TREADMILL

Il vostro treadmill deve essere livellato per un uso ottimale. Una volta che avete posizionato il treadmill dove intendete usarlo, alzare o abbassare uno o entrambi i livellatori regolabili posizionato sotto la struttura del treadmill. Si raccomanda l'uso di una livella. Se il vostro treadmill non è livellato, il nastro scorrimento potrebbe non scorrere propriamente. Quando avrete livellato il vostro treadmill, fissare i livellatori stringendo i dadi contro la struttura. (Alcuni treadmill non hanno livellatori)

REGOLATORE ALTEZZA

FISSARE REGOLAZIONE

CENTRARE IL NASTRO SCORRIMENTO

Il nastro scorrimento è stato regolato correttamente al momento della produzione ma può accadere che durante la consegna possa decentrarsi. Prima di operare con il treadmill, assicurarsi che il nastro scorrimento sia centrato e rimanga centrato.

Non far scorrere il nastro a più di 1,6 km/h mentre ci centra il nastro. Tenere le dita, i capelli e i vestiti lontano dal nastro.

IL NASTRO E' TROPPO A DESTRA

Se il nastro scorrimento è troppo a destra: con il treadmill che scorre a 1,6 km/h, girare il bullone di regolazione di sinistra in senso anti-orario 1/4 di giro alla volta (usando la chiave fornita). Controlla l'allineamento del nastro. Far girare il nastro completamente per verificare se necessita di ulteriore regolazione. Ripetere se necessario, fino a quando il nastro rimane centrato durante l'uso.
Se il nastro scorrimento è troppo a sinistra: con il treadmill che scorre a 1,6 km/h, girare il bullone di regolazione di destra in senso anti-orario 1/4 di giro alla volta (usando la chiave fornita). Controlla l'allineamento del nastro. Far girare il nastro completamente per verificare se necessita di ulteriore regolazione. Ripetere se necessario, fino a quando il nastro rimane centrato durante l'uso.

IL NASTRO E' TROPPO A SINISTRA

**NOTA: Informazioni riguardanti ripiegatura, spostamento e livellamento potrebbero variare secondo il modello acquistato. Seguire il manuale istruzioni per ulteriori informazioni.*

USARE LA FUNZIONE BATTITO CARDIACO

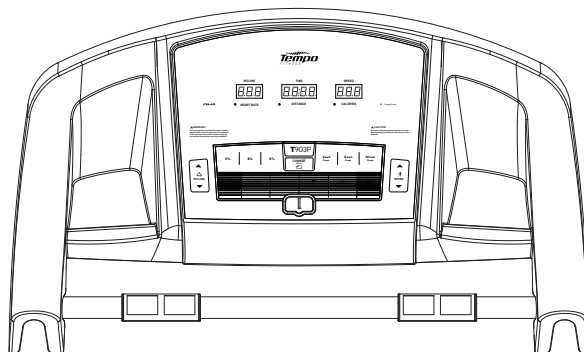
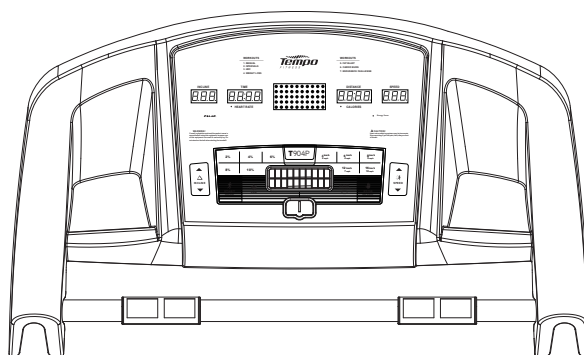
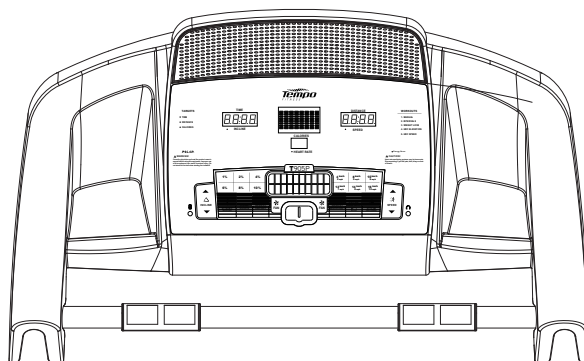
Il vostro treadmill potrebbe essere fornito di sensori palmari del battito cardiaco o sensori dito di pulsazioni. Per individuare quale tipologia di sensore ha il vostro treadmill, fate riferimento alla parte riguardante l'assemblaggio del manuale utente.

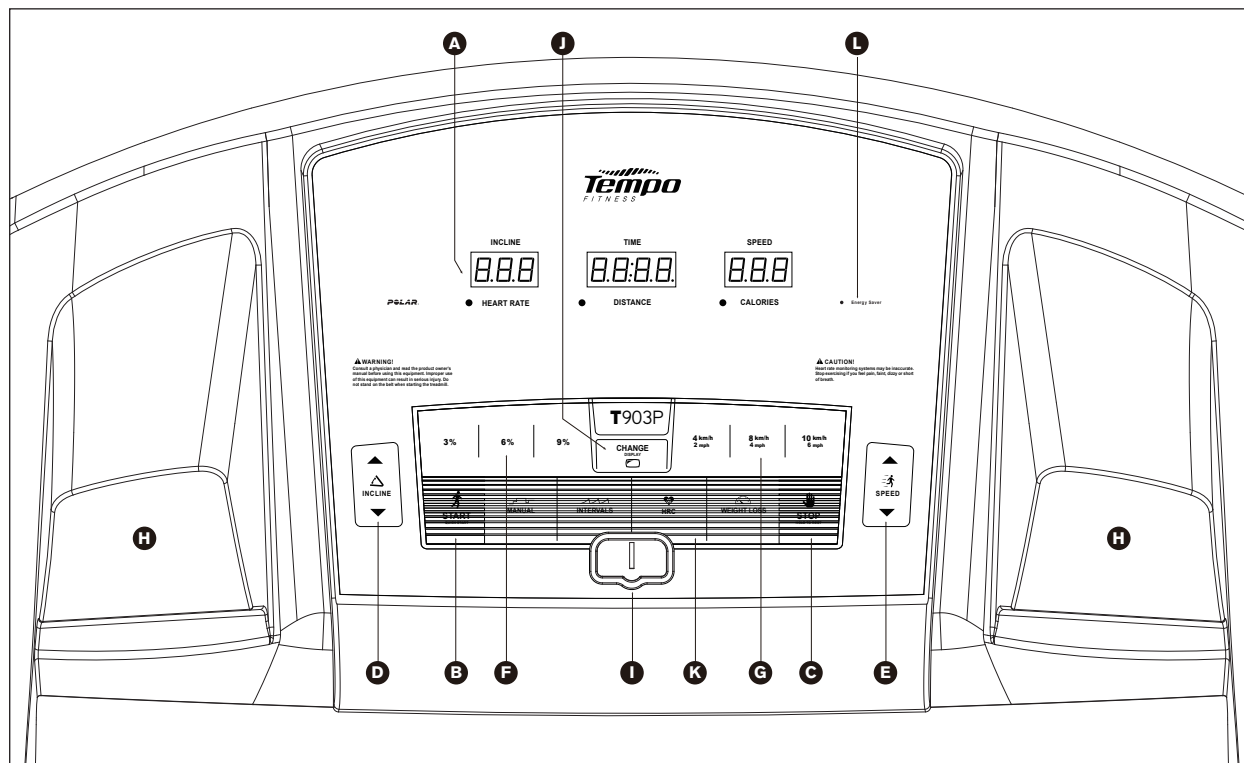
La funzione battito cardiaco di questo dispositivo non è uno strumento medico. Il rilevatore di battito cardiaco palmare o al dito possono fornire una stima del vostro battito, ma non possono essere considerati attendibili quando si richiede una rilavazione estremamente accurata. Alcune persone, incluse quelle in riabilitazione cardiaca, poterbbero beneficiare nell'usare un sistema di rilevazione alternativo come la fascia telemetrica o la fascia al polso. Vari fattori, incluso il movimento dell'utente, potrebbero influenzare l'accuratezza della lettura del battito cardiaco. La lettura del battito cardiaco è da intendersi solo come strumento per determinare il trend del battito cardiaco in generale. Consultate il vostro medico.

SENSORI BATTITO PALMARE

Posizionare il palmo delle vostre mani direttamente sui manubri con i sensori. Entrambe le mani dovranno impugnare i manubri per poter registrare il battito cardiaco. Occorrono 5 battiti cardiaci consecutivi (15-20 secondi) per poter avviare la rilevazione. Quando si afferrano i manubri con i sensori, non stringere forte. Stringere troppo forte potrebbe alzare la vostra pressione sanguigna. Non stringere le impugnature. Potrebbe essere rilevata una lettura errata del battito se si afferrano continuativamente i sensori. Pulire attentamente i sensori per assicurare un corretto contatto.

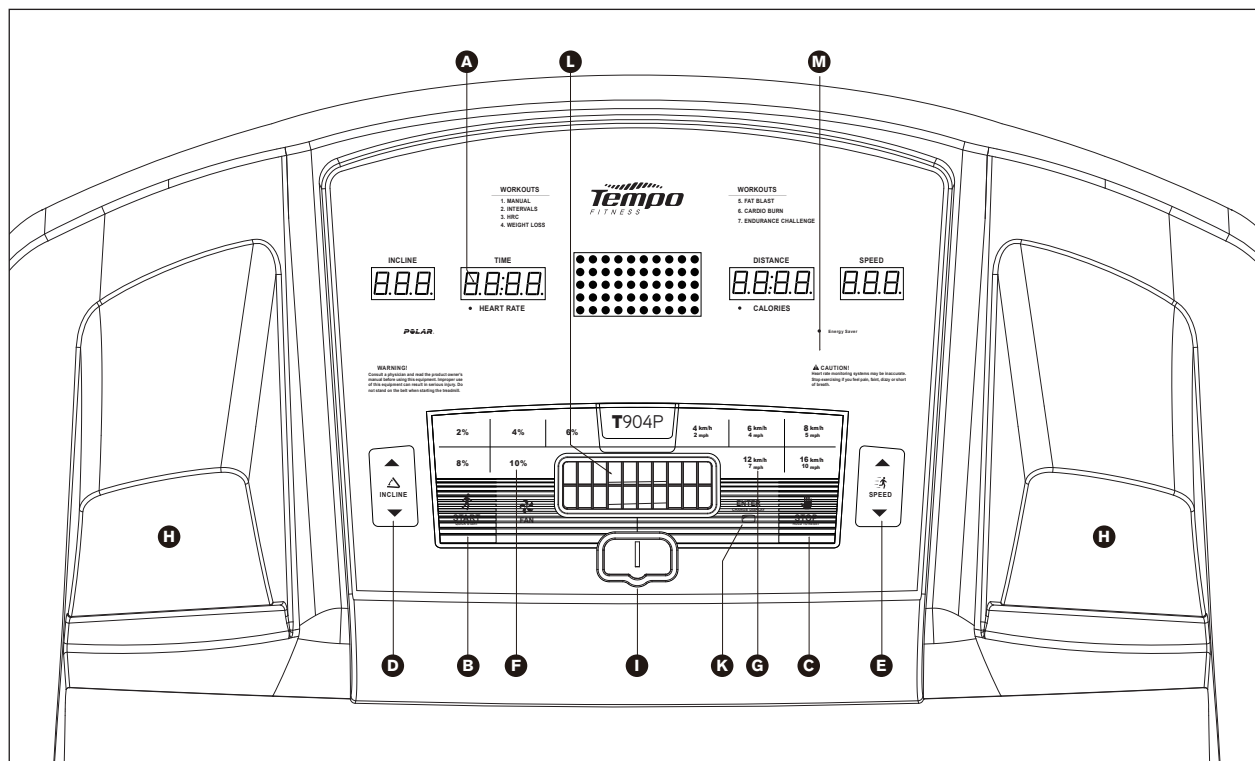
Stare sempre fermi sui binari laterali quando misurate il battito cardiaco. Controllare il battito quando in movimento, causerà letture inaccurate. Non premere eccessivamente sui sensori poichè potrebbe causare danni.

CONSOLE

T903P

T904P

T905P

***NOTA**: Individua la console che hai selezionato e segui le istruzioni.*

Nota: Rimuovere la sottile pellicola protettiva sulla superficie della console prima dell'uso.

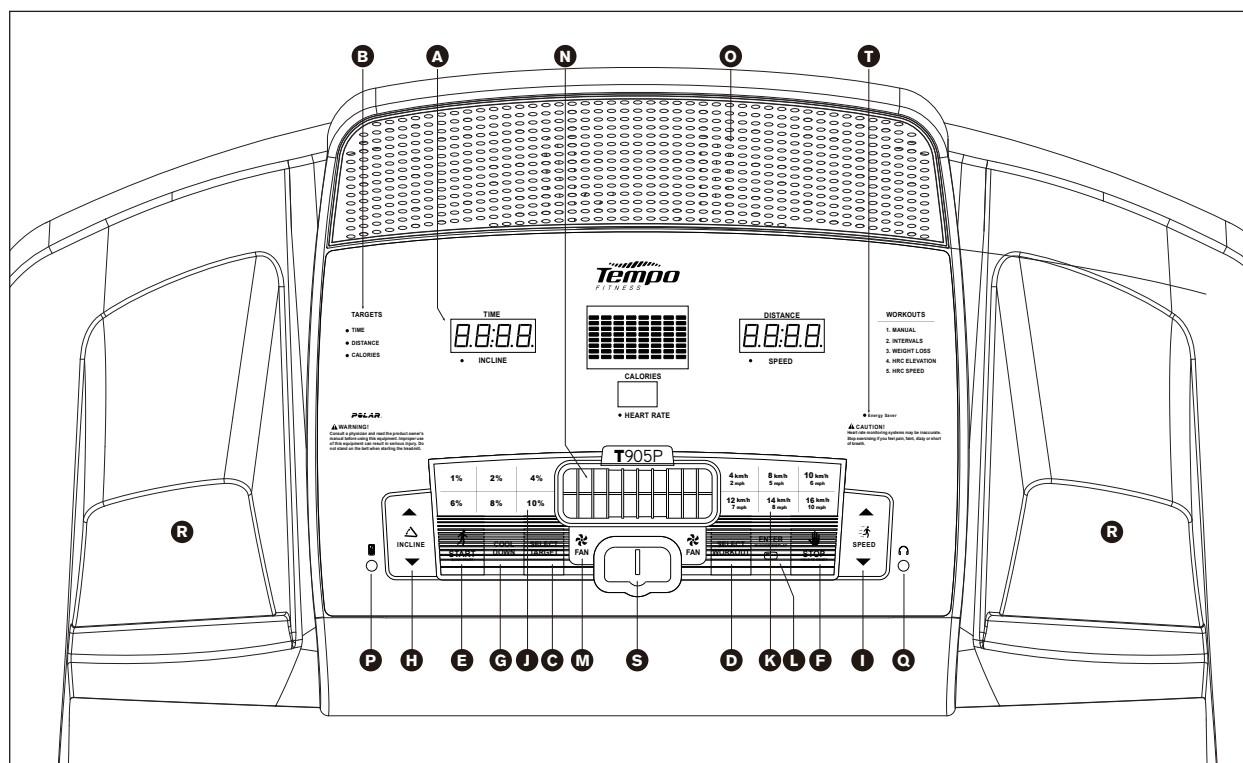
- *A) Finestre LED del display: tempo, distanza, calorie, battito cardiaco, velocità ed inclinazione.*
- *B) Avvio: premere per iniziare l'allenamento, il proprio esercizio o reiniziare l'esercizio dopo una pausa.*
- *C) Stop: premere per mettere in pausa/terminare il proprio esercizio. Tenere premuto per 3 secondi per resettare la console.*
- *D) Tasti inclinazione ▲/▼ : utilizzati per regolare l'inclinazione con piccoli incrementi (Incrementi 0.5%).*
- *E) Tasti velocità + / - : utilizzati per regolare l'inclinazione con piccoli incrementi (incrementi di 0.1 Mph or 0.1 KMph).*
- *F) Tasti rapidi inclinazione: utilizzati per raggiungere rapidamente l'inclinazione desiderata.*
- *G) Tasti rapidi velocità: utilizzati per raggiungere rapidamente la velocità desiderata*
- *H) Porta bottiglie: pratico portaoggetti personali.*
- *I) Chiave di sicurezza: abilita all'uso il treadmill quando la chiave è inserita.*
- *J) Cambio display: premere la chiave per avviare il programma selezionato.*
- *K) Tasti programmi: premere per selezionare l'esercizio.*
- *L) Risparmio Energia: dopo 10 minuti in modalità stand-by, si attiverà automaticamente la funzione Risparmio energia per minimizzare il consumo di energia..*

** Peso massimo utente: 110 kg*

T904P OPERAZIONI SULLA CONSOLE

Nota: Rimuovere la sottile pellicola protettiva sulla superficie della console prima dell'uso.

- *A) Finestre LED del display: tempo, distanza, calorie, battito cardiaco, velocità, inclinazione e profili allenamento.*
- *B) Avvio: premere per iniziare l'allenamento, il proprio esercizio o reiniziare l'esercizio dopo una pausa.*
- *C) Stop: premere per mettere in pausa/terminare il proprio esercizio. Tenere premuto per 3 secondi per resettare la console.*
- *D) Tasti inclinazione ▲ / ▼ : utilizzati per regolare l'inclinazione con piccoli incrementi (Incrementi 0.5%).*
- *E) Tasti velocità + / - : utilizzati per regolare l'inclinazione con piccoli incrementi (incrementi di 0.1 Mph or 0.1 KMph).*
- *F) Tasti rapidi inclinazione: utilizzati per raggiungere rapidamente l'inclinazione desiderata.*
- *G) Tasti rapidi velocità: utilizzati per raggiungere rapidamente la velocità desiderata*
- *H) Porta bottiglie: pratico portaoggetti personali.*
- *I) Chiave di sicurezza: abilita all'uso il treadmill quando la chiave è inserita.*
- *J) Tasto ventola: Premere per accendere o spegnere la ventola.*
- *K) Avviare/Cambiare Display: Usato per selezionare il programma ed il tempo*
- *L) Ventola: Ventola per il proprio allenamento*
- *M) Risparmio Energia: dopo 10 minuti in modalità stand-by, si attiverà automaticamente la funzione Risparmio energia per minimizzare il consumo di energia.*

** Peso massimo utente: 125 kg*

T905P OPERAZIONI SULLA CONSOLE GOLD

Nota: Rimuovere la sottile pellicola protettiva sulla superficie della console prima dell'uso.

A) Finestre LED del display: tempo, distanza, calorie, battito cardiaco, velocità, inclinazione e profili allenamento.
B) Indicatori LED del target: indica quale target (se c'è) è fissato per il programma corrente.
C) Selezionare il target: premere per selezionare il target desiderato.
D) Selezionare l'allenamento: premere per selezionare l'allenamento desiderato.
E) START: premere per iniziare ad esercitarsi, per iniziare il tuo allenamentoss oppure per riprendere l'esercizio dopo la pausa.
F) Stop: premere per mettere in pausa/terminare il tuo allenamento. Tenere premuto per 3 secondi per resettare la console.
G) Defaticamento: premere per entrare nella modalità defaticamento. Il defaticamento prosegue per 4 minuti e riduce la velocità e l'inclinazione per permettere al tuo cuore di rallentare i battiti.
H) Tasti Inclinazione ▲/▼ : usati per regolare l'inclinazione tramite piccoli incrementi (incrementi di 0.5%).
I) Tasti velocità + / - : usati per regolare la velocità tramite piccoli incrementi (incrementi di 0.1 KMph).
J) Tasti veloci inclinazione: usati per raggiungere l'inclinazione desiderata più velocemente.
K) Tasti veloci velocità: usati per raggiungere la velocità desiderata più velocemente.
L) Display Avvio/Cambio: usati per regolare il target e gli allenamenti. Premere avvio per variare il

feedback del display durante l'allenamento.

M) *Tasto ventola: premere per accendere o spegnere la ventola.*

N) *Ventola: Ventola per il proprio allenamento*

O) *Casse audio: la musica esce dalle casse quando si collega il cd / mp3 alla console.*

P) *Jack Audio: inserisci il cd / mp3 bella console utilizzando il cavo audio adattatore in dotazione.*

Q) *Audio out / jack cuffie: inserisci le cuffie in questo jack per ascoltare la musica. Nota: quando le cuffie sono inserite nella presa il suono non uscirà più dalle casse.*

R) *Porta bottiglie: pratico portaoggetti personali.*

S) *Chiave di sicurezza: abilita all'uso il treadmill quando la chiave è inserita.*

T) *Risparmio Energia: dopo 10 minuti in modalità stand-by, si attiverà automaticamente la funzione Risparmio energia per minimizzare il consumo di energia.*

** Peso massimo utente: 125 kg*

FINESTRE CONSOLE

T903P FINESTRE CONSOLE

INCLINE 1.5 | TIME 18:32 | SPEED 6.3

HEART RATE | DISTANCE | CALORIES

T904P FINESTRE CONSOLE

INCLINE 1.5 | TIME 18:32 | DISTANCE 2.04 | SPEED 6.3

HEART RATE | CALORIES

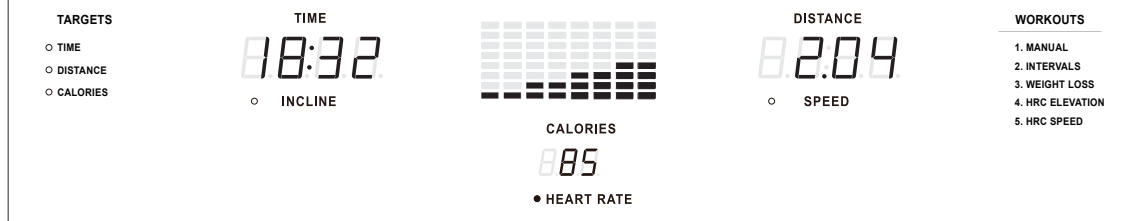
- ***INCLINAZIONE***
  Mostrato in percentuale. Indica l'inclinazione della camminata o corsa.

- ***TEMPO***
  Mostrato in minuti : secondi. Si visualizza il tempo rimanente o il tempo trascorso del tuo allenamento.

- ***VELOCITA'***
  Mostrato in MPH o KMPH. Indicata quanto velocemente è la tua camminata o la tua corsa.

- ***BATTITO CARDIACO***
  Mostrato in BPM(battiti al minuti). Usato per monitorare il battito cardiaco (viene visualizzato quando entrambi i sensori delle mani vengono stretti o quando viene usata la fascia telemetrica).

- ***DISTANZA***
  Mostrato in miglia o chilometri. Indica la distranza percorsa o quella rimanente durante l'allenamento.

- ***CALORIES***
  Calorie totali bruciate o le calorie rimanenti da bruciare durante l'allenamento.

- ***TARGET: (SOLO CONSOLE T905P)***
  Le luci LED si illuminano sul target selezionato. Se non si accende alcun LED, nessun target è attivato.

COMINCIARE

1) Controlla che non ci siano oggetti sul nastro scorrimento che potrebbero ostacolare il movimento del treadmill.
2) Inserire il cavo di alimentazione e accendere il treadmill.
3) Posizionarsi sulle guide lateriali del treadmill.
4) Collegare la molla della chiavetta di sicurezza ai propri abiti assicurandosi che non si possa staccare durante l'allenamento.
5) Inserire la chiavetta di sicurezza nella console.
6) Hai due opzioni per iniziare il tuo allenamento:

A) AVVIO VELOCE

Premere semplicemente il tasto START per iniziare l'allenamento.
Tempo, distanza e calorie verranno conteggiati da zero OPPURE...

B) SELEZIONARE UN TARGET ED UN ALLENAMENTO

1) Seleziona un TARGET usando il tasto SELEZIONA TARGET.
2) Regolare i parametri del TARGET usando i tasti FRECCE.
3) Premere ENTER per andare avanti.
4) Seleziona un ALLENAMENTO usando il tasto SELEZIONA ALLENAMENTO
5) Premere START per iniziare l'esercizio.

NOTA: Se non viene selezionato alcun TARGET o ALLENAMENTO il programma funzionerà in modalità MANUALE. Tutte le variazioni di velocità ed inclinazione dovranno essere impostati dall'utente.

VARIARE IL TUO TARGET IN CORSO DI ALLENAMENTO

E' possibile variare il tuo target in corso di allenamento senza perdere i dati dell'esercizio.

In qualsiasi momento dell'allenamento potrai premere il tasto seleziona target fino a quando avrai raggiunto il nuovo target desiderato.

Usare i tasti ▲/▼ o + / – per inserire il valore del nuovo target e premere enter. Tutti i dati statistici precedenti di allenamento saranno passati al nuovo target.

NOTA: Se durante l'esercizio si preme accidentalmente il tasto SELEZIONA TARGET e se non si premono altri pulsanti nei 5 secondi successivi, verrà ripreso il target iniziale.

VARIARE IL TUO ESERCIZIO IN CORSO DI ALLENAMENTO

E' possibile variare il tuo esercizio in corso di allenamento.

In qualsiasi momento dell'allenamento potrai premere il tasto SELEZIONA ALLENAMENTO fino a quando avrai raggiunto il nuovo ESERCIZIO desiderato. Premere ENTER.

Il nuovo allenamento inizierà appena dopo il successivo il riscaldamento e tutti i dati statistici precedenti saranno recuperati

PROGRAMMI DISPONIBILI

CONSOLE T903P

1) MANUALE: *Permette variazioni di velocità ed inclinazione in corso di allenamento. Il target è basato sul tempo.*

2) INTERVALLO: *Si alternano una serie di velocità corsa e camminata. Il target è basato sul tempo.*

Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Time	4 minutes				Each segment is 60 seconds												4 minutes			
Speed (mph)	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2
Speed (km/h)	3.2	3.2	3.2	4.8	3.2	8	3.2	8	4.8	8	4.8	8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	3.2	3.2	3.2

3) HRC : *Regola automaticamente l'elevazione per mantenere il tuo target Battito Cardiaco. Perfetto per simulare l'intensità del tuo sport preferito o attività quotitdiane.Il target è basato sul tempo.*

1) Selezionare il programma HRC usando i tasti Program.

2) La finestra TEMPO lampeggierà mostrando il tempo di default di 30 minuti. Selezionare il TEMPO usando i tasti VELOCITA'▲ / ▼ .

3) La finestra BATTITO CARDIACO lampeggierà mostrando il battito di default di 110 battiti al minuto. Selezionare il BATTITO CARDIACO usando i tasti INCLINAZIONE ▲ / ▼ .

4) Premere START per iniziare .

Il tuo battito cardiaco dovrebbe essere fissato ad un numero che ti permetta di eseguire la maggior parte dell'allenamento scelto. Dopo il riscaldamento di 4 minuti, il livello dell'inclinazione aumenterà gradualmente in modo da farti arrivare alla zona target di battito cardiaco. Una volta raggiunta la zona target, più o meno 5 battiti, il livello di inclinazione resterà a quel livello. Se i tuoi battiti saranno superiori di 25 al minuto rispetto a quello target fissato, il programma rallenterà per motivi di sicurezza.

NOTA: E' richiesta la fascia telemetrica per usare il programma HRC.

4) PERDITA PESO: *Mantiene l'utente nella zona ottimale di brucia calorie.*

Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Time	4 minutes				Each segment is 60 seconds												4 minutes			
Speed (mph)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2

CONSOLE T904P

1) MANUALE: *Permette variazioni di velocità ed inclinazione in corso di allenamento. Il target è basato sul tempo.*

2) INTERVALLO: *Si alternano una serie di velocità corsa e camminata. Il target è basato sul tempo.*

Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Time	4 minutes				Each segment is 60 seconds												4 minutes			
Speed (mph)	2	2	2	3	2	5	2	5	3	5	3	5	2	4	2	4	2	2	2	2
Speed (km/h)	3.2	3.2	3.2	4.8	3.2	8	3.2	8	4.8	8	4.8	8	3.2	6.4	3.2	6.4	3.2	3.2	3.2	3.2

3) HRC : *Regola automaticamente l'elevazione per mantenere il tuo target Battito Cardiaco. Perfetto per simulare l'intensità del tuo sport preferito o attività quotitdiane.Il target è basato sul tempo.*

1) Selezionare il programma HRC usando i tasti INCLINAZIONE o VELOCITA' ▲ / ▼ e premere ENTER.

2) La finestra TEMPO lampeggierà mostrando il tempo di default di 30 minuti. Selezionare il TEMPO usando i tasti VELOCITA'▲ / ▼ e premere ENTER.

3) La finestra BATTITO CARDIACO lampeggierà mostrando il battito di default di 110 battiti al minuto. Selezionare il BATTITO CARDIACO usando i tasti INCLINAZIONE ▲ / ▼ e premere ENTER.

4) Premere START per iniziare .

Il tuo battito cardiaco dovrebbe essere fissato ad un numero che ti permetta di eseguire la maggior parte dell'allenamento scelto. Dopo il riscaldamento di 4 minuti, il livello dell'inclinazione aumenterà gradualmente in modo da farti arrivare alla zona target di battito cardiaco. Una volta raggiunta la zona target, più o meno 5 battiti, il livello di inclinazione resterà a quel livello. Se i tuoi battiti saranno superiori di 25 al minuto rispetto a quello target fissato, il programma rallenterà per motivi di sicurezza.

NOTA: E' richiesta la fascia telemetrica per usare il programma HRC.

4) PERDITA PESO: *Mantiene l'utente nella zona ottimale di brucia calorie.*

Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Time	4 minutes				Each segment is 60 seconds												4 minutes			
Speed (mph)	2	2	2	3	2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	2	2
Speed (km/h)	3.2	3.2	3.2	4.8	3.2	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8	6.4	4.8	4.8	3.2	3.2

5) BRUCIA GRASSI: *Brucia grassi con andamento crescente*

Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Time	4 minutes				Each segment is 60 seconds												4 minutes			
Incline	1	2	2	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	2	1	0	0

6) CARDIO: *Brucia carboidrati e tonifica i mulscoli. Il target è basato sul tempo.*

Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Time	4 minutes				Each segment is 60 seconds												4 minutes			
Speed (mph)	2	2	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	2	2
Speed (km/h)	3.2	3.2	3.2	4.8	6.4	4.8	6.4	6.4	4.8	4.8	6.4	6.4	6.4	4.8	6.4	4.8	4.8	4.8	3.2	3.2

7) RESISTENZA: *Tonifica i muscoli e sfida il sistema cardiovascolare*

Segment	Warm Up				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Cool Down			
Time	4 minutes				Each segment is 60 seconds												4 minutes			
Incline	1	1	2	3	2	3	4	5	5	6	6	4	4	3	4	5	3	2	0	0

CONSOLE T905P (TARGET PROFILI)

TARGET 1 – TEMPO*: Permette all'utente di fissare un target personale di allenamento. Il target tempo può variare da 15:00 a 99:00. Il TEMPO farà il conto alla rovescia. DISTANZA e CALORIE saranno conteggiati iniziando da zero.*

TARGET 2 – DISTANZA*:Permette all'utente di fissare un target personale di distanza. Il target distanza può variare da 0.4 a 42 KM. La DISTANZA farà il conto alla rovescia. DISTANZA e CALORIE saranno conteggiati iniziando da zero.*

TARGET 3 – CALORIES*: Allows user to set a target based on the number of calories they would like to burn. Calories target can range from 20 – 980 calories. CALORIES will count down. TIME and CALORIE saranno conteggiati iniziando da zero.*

NESSUN TARGET*: Permette all'utente di selezionare un profilo senza target di tempo, distanza o calorie specifici- Il TEMPO, la DISTANZA e le CALORIE saranno conteggiati iniziando da zero.*

PROFILI DI ALLENAMENTO

1) MANUALE*: Permette variazioni di velocità e inclinazione in corso di allenamento.*

2) INTERVALLO*: Migliora la forza, velocità e resistenza aumentando e diminuendo la velocità durante l'allenamento per coinvolgere altri muscoli e il cuore.*

Segmenti	Warm Up		1	2	
Tempo	2:00 Mins	2:00 Mins	90 sec	30 sec	Ripere i segments 1 & 2 fino a quando il target è completato
Velocità (mph)	1	1.5	2	4	
Velocità(km/h)	1.6	2.4	3.2	6.4	
Inclinazione	1	1.5	0.5	1.5	

PERDITA PESO*: Promuove la perdita di peso aumentando e diminuendo la velocità mantendoti comunque nella zona brucia grassi*

Segment	Warm Up		1	2	3	4	5	6	7	8	
Tempo	2:00 Mins	2:00 Mins	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	30 sec	Ripere i segments 1-8 fino a quando il target è completato
Velocità (mph)	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	3.5	3	2.5	
Velocità(km/h)	1.6	2.4	3.2	4	4.8	5.6	6.4	5.6	4.8	4	
Inclinazione	0	0.5	1.5	1.5	1	0.5	0.5	0.5	1	1.5	

4) INCLINAZIONE HRC: *Regola automaticamente l'inclinazione per mantenere il tuo Target Battito Cardiaco. Perfetto per simulare l'intensità del tuo sport preferito o per le attività quotitdiane.Il target è basato sul tempo.*

1) Senza aver impostato alcun TARGET, selezionare INCLINAZIONE HRC usando il tasto SELEZIONA ALLENAMENTO e premere ENTER.

2) La finestra TEMPO lampeggierà mostrando il tempo di default di 30 minuti. Selezionare il TEMPO usando i tasti VELOCITA'▲ / ▼ e premere ENTER.

3) La finestra BATTITO CARDIACO lampeggierà mostrando il battito di default di 110 battiti al minuto. Selezionare il BATTITO CARDIACO usando i tasti INCLINAZIONE ▲ / ▼ e premere ENTER.

4) Premere START per iniziare .

Il tuo battito cardiaco dovrebbe essere fissato ad un numero che ti permetta di eseguire la maggior parte

dell’allenamento scelto. Quando avrai scelto il tuo target battito cardiaco, premere il pulsante START ed inizia il tuo allenamento. Dopo il riscaldamento di 4 minuti, il livello dell’inclinazione aumenterà gradualmente in modo da farti arrivare alla zona target di battito cardiaco. Una volta raggiunta la zona target, più o meno 5 battiti, il livello di inclinazione resterà a quel livello. Se i tuoi battiti saranno superiori di 25 al minuto rispetto a quello target fissato, il programma rallenterà per motivi di sicurezza.

5) VELOCITA’ HRC: *Regola automaticamente la velocità per mantenere il tuo Target Battito Cardiaco. Perfetto per simulare l’intensità del tuo sport preferito o per le attività quotitdiane.Il target è basato sul tempo.*

1) Senza aver impostato alcun TARGET, selezionare INCLINAZIONE HRC usando il tasto SELEZIONA ALLENAMENTO e premere ENTER.

2) La finestra TEMPO lampeggierà mostrando il tempo di default di 30 minuti. Selezionare il TEMPO usando i tasti VELOCITA’▲ / ▼ e premere ENTER.

3) La finestra BATTITO CARDIACO lampeggierà mostrando il battito di default di 110 battiti al minuto. Selezionare il BATTITO CARDIACO usando i tasti INCLINAZIONE ▲ / ▼ e premere ENTER.

4) Premere START per iniziare .

Il tuo battito cardiaco dovrebbe essere fissato ad un numero che ti permetta di eseguire la maggior parte dell’allenamento scelto. Quando avrai scelto il tuo target battito cardiaco, premere il pulsante START ed inizia il tuo allenamento. Dopo il riscaldamento di 4 minuti, il livello dell’inclinazione aumenterà gradualmente in modo da farti arrivare alla zona target di battito cardiaco. Una volta raggiunta la zona target, più o meno 5 battiti, il livello di inclinazione resterà a quel livello. Se i tuoi battiti saranno superiori di 25 al minuto rispetto a quello target fissato, il programma rallenterà per motivi di sicurezza.

NOTA: E’ richiesta la fascia telemetrica per usare il programma HRC.

PER RESETTARE LA CONSOLE

Tenere premuto il tasto stop per 3 secondi .

RAFFREDDAMENTO

Mette il treadmill in modalità raffreddamento. Il raffreddamento dura per 4 minuti e riduce la velocità e l’inclinazione per permettere al cuore di abbassare i battiti cardiaci.

TERMINARE L’ALLENAMENTO

Quando l’allenamento è completato, il display mostrerà la scritta “FINISHED” e farà un bip. I dati dell’allenamento resteranno sul display per 30-45 secondi e poi si resetterà-

AZZERARE LA SELEZIONE

Per azzerare il programma selezionato o la videata, tenere premuto il pulsante stop per 3-5 secondi.

USARE IL TUO LETTORE CD / MP3

1) *Collega l’ADATTATORE CAVO AUDIO al JACK AUDIO posto sulla parte inferiore sx della console e il jack degli auricolari nel tuo lettore CD / MP3.*
2) *Usa il pulsanti CD / MP3 per regolare le musiche.*
3) *Rimuovere l’ADATTATORE CAVO AUDIO quando non in uso.*
4) *Se non vuoi usare le CASSE, potrai inserire gli auricolari nel JACK AUDIO OUT posto sulla parte inferiore dx della console.*

USARE LA FUNZIONE BATTITO CARDIACO

La funzione battito cardiaco di questo dispositivo non è uno strumento medico. Il rilevatore di battito cardiaco palmare o al dito possono fornire una stima del vostro battito, ma non possono essere considerati attendibili quando si richiede una rilavazione estremamente accurata. Alcune persone, incluse quelle in riabilitazione cardiaca, poterbbero beneficiare nell'usare un sistema di rilevazione alternativo come la fascia telemetrica o la fascia al polso. Vari fattori, incluso il movimento dell'utente, potrebbero influenzare l'accuratezza della lettura del battito cardiaco. La lettura del battito cardiaco è da intendersi solo come strumento per determinare il trend del battito cardiaco in generale. Consultate il vostro medico

SENSORI BATTITO PALMARE

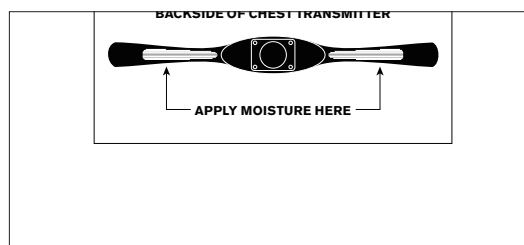
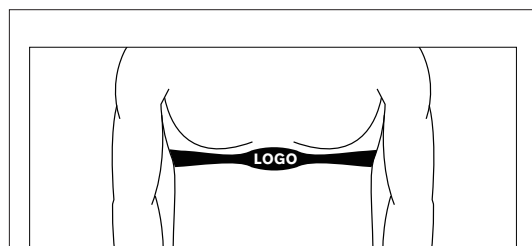
Posizionare il palmo delle vostre mani direttamente sui manubri con i sensori. Entrambe le mani dovranno impugnare i manubri per poter registrare il battito cardiaco. Occorrono 5 battiti cardiaci consecutivi (15-20 secondi) per poter avviare la rilevazione. Quando si afferrano i manubri con i sensori, non stringere forte. Stringere troppo forte potrebbe alzare la vostra pressione sanguigna. Non stringere le impugnature. Potrebbe essere rilevata una lettura errata del battito se si afferrano continuativamente i sensori. Pulire attentamente i sensori per assicurare un corretto contatto..

⚠ ATTENZIONE

Stare sempre fermi sui binari laterali quando misurate il battito cardiaco. Controllare il battito quando in movimento, causerà letture inaccurate. Non premere eccessivamente sui sensori poichè potrebbe causare danni.

RICEVITORE WIRELESS BATTITO CARDIACO

Il tuo treadmill include anche un ricevitore wireless di battito cardiaco. Quando viene usato con una fascia telemetrica, il tuo cuore potrà trasmettere il tuo battito cardiaco al treadmill in wireless e verrà visualizzato sulla console (la fascia telemetrica viene venduta separatamente).

Prima di indossare la fascia telemetrica sul tuo torace, inumidisci i due elettrodi con dell'acqua. Centra la fascia proprio al di sotto del seno o dei muscoli pettorali, direttamente sopra il tuo sterno con il logo posto esternamente. Nota: la fascia telemetrica dovrà essere indossata in modo stretto e ben posizionata per ottenere una lettura accurata. Se la fascia risulta essere allentata o non propriamente posizionata, potrebbe dare una lettura errata o inconsistente,

⚠ ATTENZIONE

I sistemi di rilevazione del battito cardiaco potrebbe non essere accurata. Un eccesso di allenamento potrebbe portare a

ISTRUZIONI DI ASSEMBLAGGIO

ATTREZZI INCLUSI:

- ☐ *6 mm T-Chiave*
- ☐ *5 mm L-Chiave*

PARTI INCLUSE:

- ☐ *1 Componenti Console*
- ☐ *2 Asta Console*
- ☐ *2 Aloggiamento (Alloggiamento Asta Console)*
- ☐ *3 Buste Utensileria*
- ☐ *1 Chiave di Sicurezza*
- ☐ *1 Flacone di Silicone Lubrificante*
- ☐ *1 Cavo Alimentazione*

PRE ASSEMBLAGGIO

DISIMBALLARE

Posizionare il cartone con il treadmill su una superficie piana. Si raccomanda di mettere una copertura protettiva sul pavimento. Fare ATTENZIONE nel maneggiare e nel trasportare questo attrezzo. Non aprire il cartone quando è su un lato. Una volta che si sono rimosse le fascette, non alzare nè trasportare la macchina se non completamente assemblata e in posizione verticale con il gancio di sicurezza. Disimballare l'attrezzo dove verrà posizionato. Il treadmill è attrezzato con pistoni ad alta pressione e potrebbero aprirsi improvvisamente se non maneggiato con cura. Non afferrare l'attrezzo sulla struttura che che si inclina o tentare di alzarlo o muoverlo.

⚠ *ATTENZIONE*

NON TENTARE DI ALZARE IL TREADMILL! Non muovere o alzare il treadmill dall'imballo fino a che non specificato nelle istruzioni. Si può rimuovere la plastica dall'asta console.

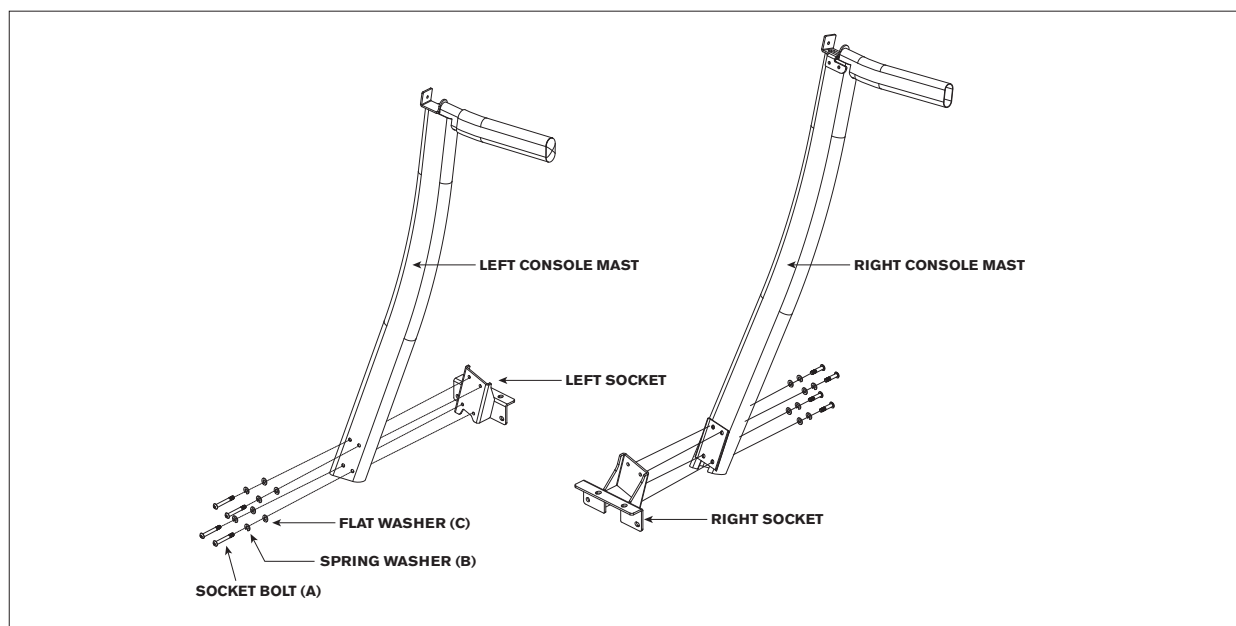
⚠ *ATTENZIONE*

SEGUIRE ATTENTAMENTE QUESTE ISTRUZIONI PER EVITARE INFORTUNI.

NOTA*: Durante ogni fare di assemblaggio, assicurarsi che TUTTI i bulloni e i dadi sono in posizione e parzialmente filettati prima di serrare QUALSIASI bullone.*

NOTA*: Un leggera applicazione di grasso potrà facilitare l'installazione della bulloneria. Si raccomanda qualsiasi grasso, come ad esempio il grasso a litio per biciclette.*

ASSEMBLAGGIO **FASE 1**

BUSTA UTENSILERIA 1 *CONTENUTI :*

A *Tagliare le fascette gialle, alzare la **TAVOLA** in alto fino a che si aggancia **SERRATURA AL PIEDE**, rimuovere tutti i contenuti da sotto la tavola.*

B *Aprire la **BUSTA UTENSILERIA 1**.*

C *Collegare **L'ALLOGGIAMENTO SX** all' **ASTA CONSOLE SX** usando 4 **BULLONI ALLOGGIAMENTI (A), 4 RONDELLE A MOLLA(B)**, and **4 RONDELLE PIATTE (C)**.*

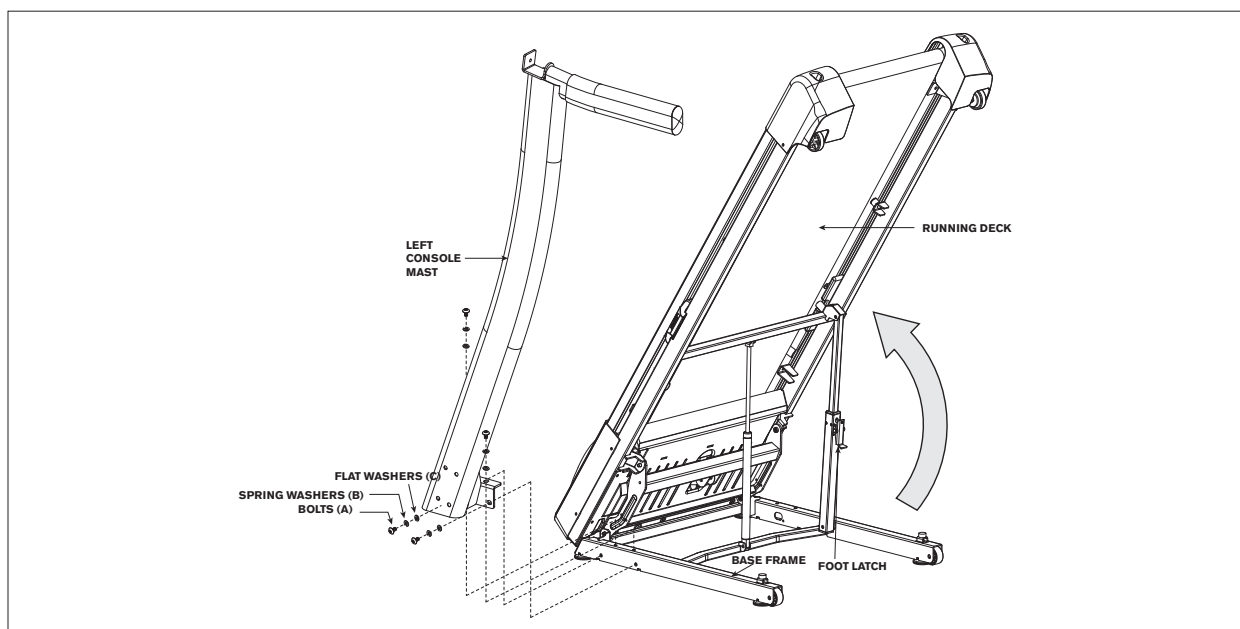
D *Collegare **L'ALLOGGIAMENTO DX** all' **ASTA CONSOLE DX** usando 4 **BULLONI ALLOGGIAMENTI (A), 4 RONDELLE A MOLLA(B)**, and **4 RONDELLE PIATTE (C)**.*

ASSEMBLAGGIO **FASE 2**

BUSTA UTENSILERIA 2 *CONTENUTI :*

BOLT (A)
20 mm
Qty: 4

SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4

FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4

A *Aprire la* ***BUSTA UTENSILERIAG 2.***

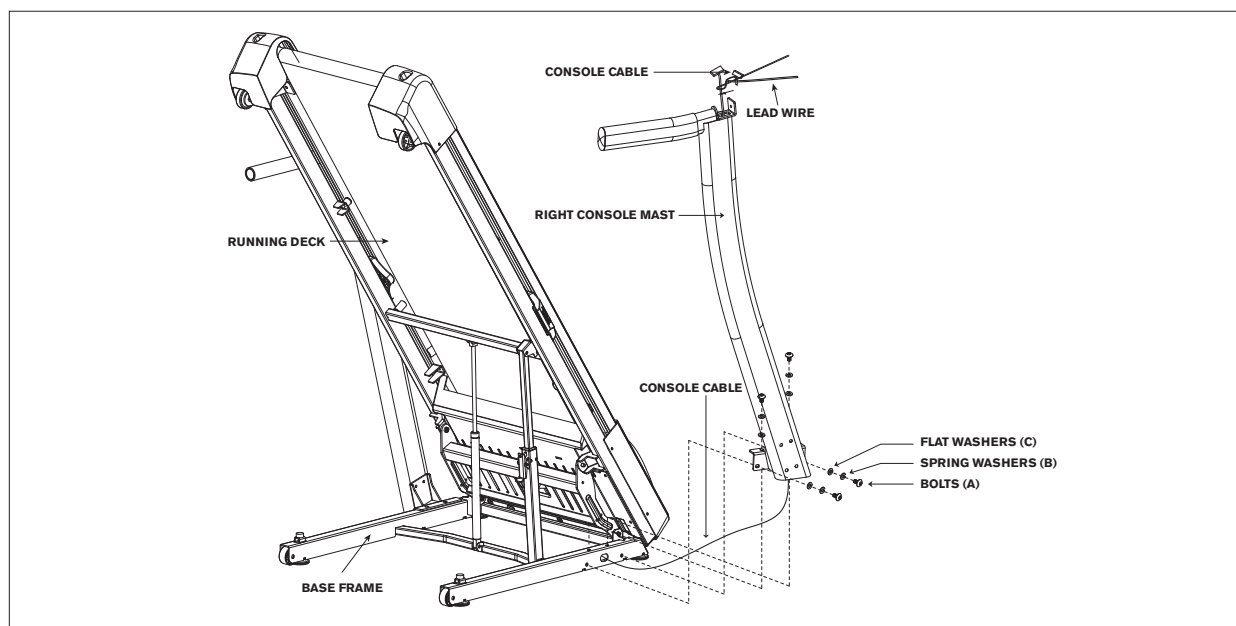
B *Con la* ***TAVOLA*** *in posizione alzata, collegare* ***ASTA CONSOLE SX*** *alla* ***STRUTTURA DELLA BASE*** *usando* ***4 BULLONI (A)****,* ***4 RONDELLE A MOLLA(B)****, and* ***4 RONDELLE PIATTE (C)***

ASSEMBLAGGIO **FASE 3**

***BUSTA UTENSILERIA 2** CONTENUTI :*

BOLT (A)
20 mm
Qty: 4

SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 4

FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 4

A *Aprire ancora la **BUSTA UTENSILERIA 2**.*

B ***Tirare il CAVO DI PIOMBO** attraverso l'**ASTA CONSOLE DX**. Dopo aver tirato il cavo di piombo attraverso l'asta, la parte superiore del **CAVO DELLA CONSOLE** dovrebbe trovarsi nella parte superiore dell'asta. Scollegare e smaltire il cavo di piombo.*

C *Con la **TAVOLA** in posizione verticale, collegare l'**ASTA CONSOLE DX** alla **STRUTTURA DI BASE** usando **4 BULLONI (A)**, **4 RONDELLE A MOLLA(B)**, and **4 RONDELLE PIATTE (C)***

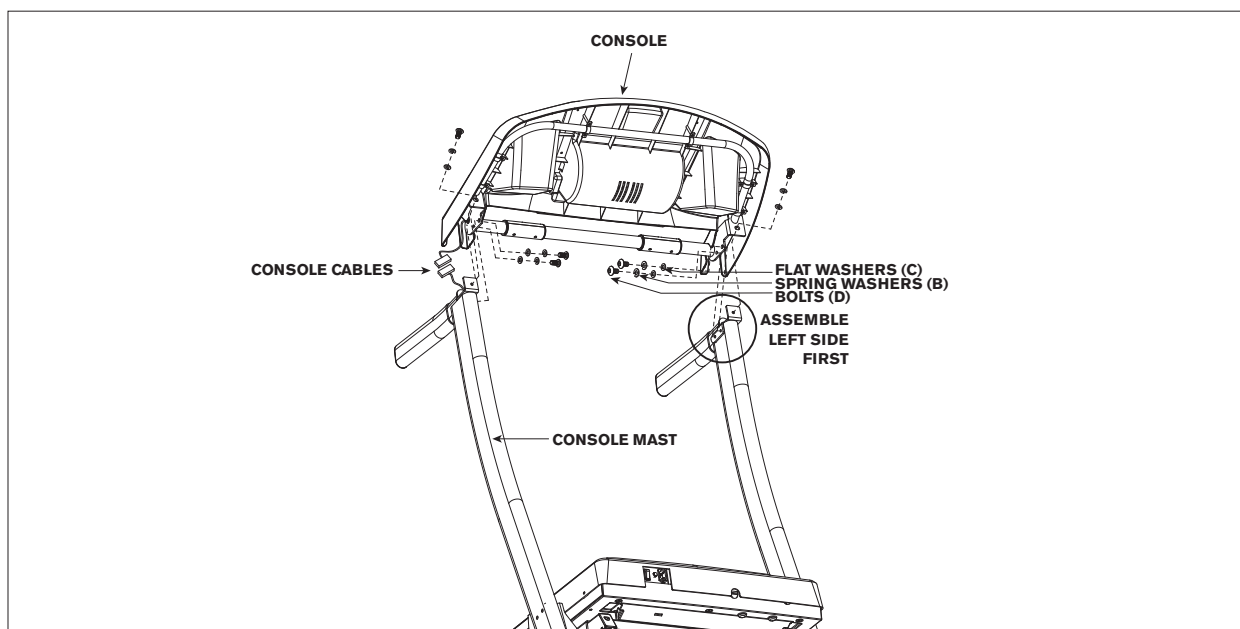
***NOTA**: Evitare di graffiare i cavi durante l'assemblaggio dell'asta console dx.*

ASSEMBLAGGIO **FASE 4**

BUSTA UTENSILERIA 3 *CONTENUTI :*

BOLT (D)
15 mm
Qty: 6

SPRING WASHER (B)
15 mm
Qty: 6

FLAT WASHER (C)
15 mm
Qty: 6

*A Scollegare il **GANCIO DI CHIUSURA** con il piede per abbassare la **TAVOLA**.*

*B Aprire la **BUSTA UTENSILERIA 3**.*

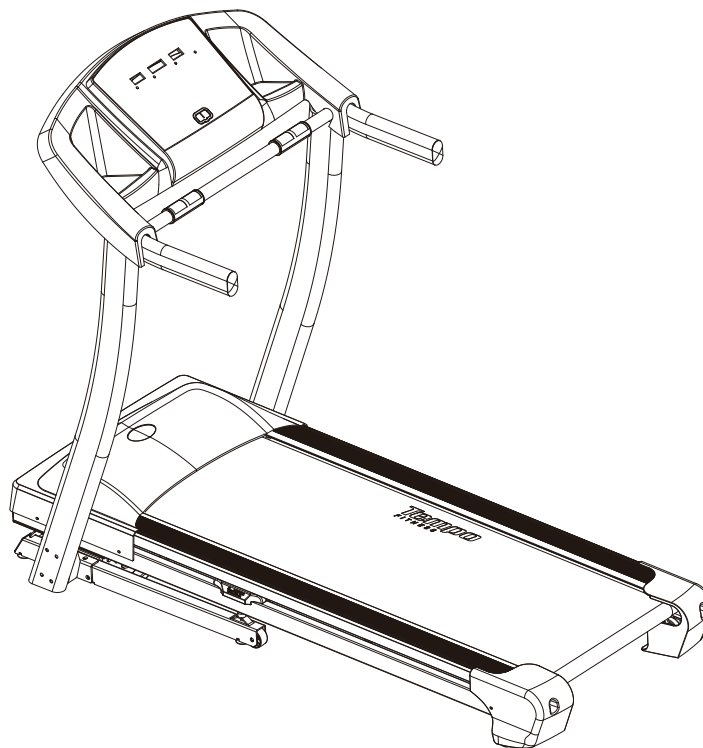
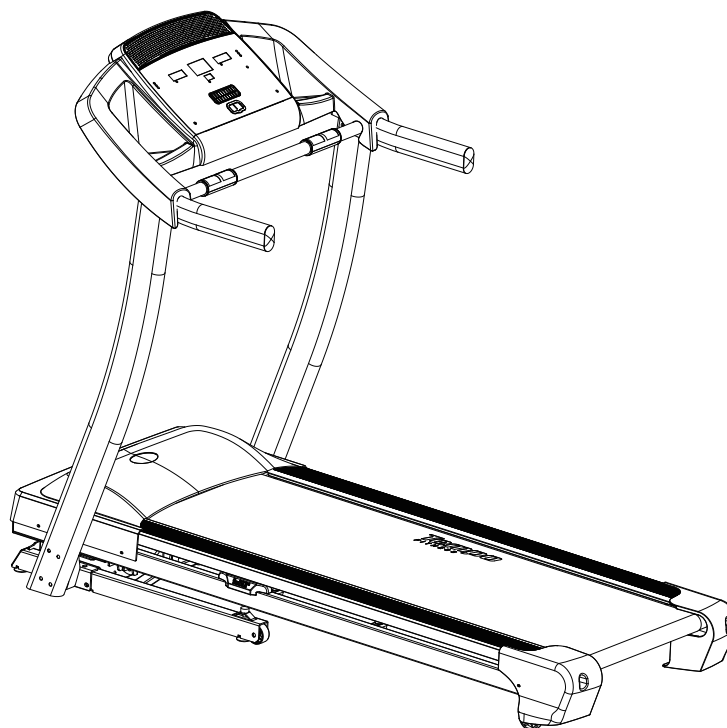
*C Collegare i **CAVI DELLA CONSOLE**, infilando i cavo attentamente nell'asta per evitare danni.*

*D Porre delicatamente la **CONSOLE** sulla cima dell'**ASTA CONSOLE**. Collegare prima la **PARTE SX** usando **3 BULLONI (D)**, **3 RONDELLE A MOLLA(B)**, and **3 RONDELLE PIATTE (C)***

*E Collegare la **PARTE DX** della **CONSOLE** usando **3 BULLONI (D)**, **3 RONDELLE A MOLLA(B)**, and **3 RONDELLE PIATTE (C)***

***NOTA**: Evitare di graffiare i cavi durante l'assemblaggio dell'asta console.*

ASSEMBLAGGIO **FASE 5**

T903P/T904P

T905P

ASSEMBLAGGIO COMPLETATO!

RISOLUZIONE DEI PROBLEMI

DOMANDE FREQUENTI

I RUMORI DEL MIO TREADMILL SONO NORMALI?

Tutti i treadmill emettono determinati rumori a causa del nastro scorrimento che passa sui rulli, specialmente nei treadmill nuovi. Questo rumore diminuirà nel tempo, sebbene potrebbe non scomparire del tutto. Nel tempo, il nastro scorrimento si allungherà, permettendo al nastro di scorrere più facilmente sui rulli.

PERCHE' IL TREADMILL CHE HO ACQUISTATO E' PIU' RUMOROSO DI QUELLO AL NEGOZIO?

Tutti gli attrezzi fitness sembrano più silenziosi in uno showroom largo perchè c'è generalmente più rumore di fondo che nella propria casa. Inoltre ci sarà meno risonanza su di un tappeto piuttosto che su un pavimento di legno. A volta un tappettino di gomma può aiutare a ridurre la risonanza sul pavimento. Se un attrezzo fitness viene posizionato vicino ad una parete, ci sarà più rumore di rimbalzo.

QUANDO DOVREI ESSERE PIU' PREOCCUPATO PER UN RUMORE?

Finchè il tuo treadmill emette rumori non più forti del tono di una normale conversazione, allora è considerato un rumore normale.

NOTA: Le istruzioni potrebbero variare secondo il modello di treadmill acquistato. Contatta il tuo rivenditore per ulteriori informazioni.

RISOLUZIONE PROBLEMI DI BASE

PROBLEMA: *La console non si illumina e/o il nastro non scorre.*
SOLUZIONE: *Verifica quanto segue:*

Si illumina la luce dell'interruttore ON/OFF?
NOTA: Alcuni modelli di treadmill non hanno un interruttore che si illumina. In questo caso, procedi con le soluzioni sì e no.

Se sì:

- *Controlla che tutte le connessioni siano sicure, specialmente il cavo della console. Scollega e riconnetti il cavo della console per verificare.*
- *Assicurati che il cavo della console non sia danneggiato in alcun modo.*
- *Spegnere il treadmill, scollegare il cavo di alimentazione e aspetta 60 secondi. Rimuovere il coperchio del motore. Aspetta fino a che tutti i LED rossi sia spengono sulla scheda motore prima di procedere. Poi, verifica che nessun cavo collegato al pannello inferiore sia allentato o scollegato.*

Se no:

- *Verifica che la presa nella quale è inserita il cavo di alimentazion sia funzionante. Verifica che sia su un circuito dedicato.*
- *Il cavo di alimentazione non è danneggiato o piegato e è inserito correttamente nella presa elettrica e nella macchina.*
- *L'interruttore è nella posizione ON.*

PROBLEMA: *L'interruttore di rete scatta durante l'allenamento*
SOLUZIONE: *Verifica quanto segue:*

- *Assicurati che il treadmill sia collegato ad un circuito dedicato.*
- *Verifica che la macchina non è collegata ad una prolunga o ad uno stabilizzatore di corrente.*
- *Lubrifica la tavola del treadmill se necessario.*

PROBLEMA: *Il nastro scorrimento non rimane centrato durante l'allenamento.*
SOLUZIONE: *Verifica quanto segue:*

- *Assicurati che il treadmill si trovi su una superficie piana.*
- *Verifica che il nastro è stretto correttamente e centrato (Fai riferimento alla sezione TENSIONAMENTO e CENTRATURA DEL NASTRO SCORRIMENTO per istruzioni più dettagliate).*

PROBLEMA: *La velocità appare non corretta.*
SOLUZIONE: *Auto-calibrate il treadmill:*

- *Accendi il treadmill e metti la chiave sicurezza in posizione sulla console. Tieni premuti i pulsanti "+" dell'inclinazione e il pulsante "–" della velocità per circa 5 secondi per entrare nella modalità programmazione. La console emetterà un bip e apparirà "ENG0" sul display.*
- *Premere i pulsanti velocità "+" or "–" fino a quando non apparirà "ENG2" sul display.*
- *Premere, "ENTER" per selezionare. Premere, "START" per iniziare. Il nastro scorrimento del treadmill inizierà a muoversi automaticamente e si avvierà la sequenza di auto-calibrazione memorizzando i valori di velocità.*
- *In seguito ad una calibrazione corretta, il treadmill emetterà ripetutamente un bip. La console uscirà automaticamente dalla modalità programmazione e apparirà la schermata iniziale.*

NOTA: Alcuni treamill non hanno la funzione di auto-calibrazione. Spegni il treadmill e scollega il cavo di alimentazione. Controlla che non ci siano piegature sul cavo e accertati che siano collegati sia la scheda superiore che quella inferiore.

NON sostare sul nastro scorrimento durante l'auto-calibrazione, sostare invece sulle guide laterali. Il treadmill fluttuerà tra basse ed alte velocità per alcuni minuti fino a quando la calibrazione sarà ultimata.

RISOLUZIONE PROBLEMI BATTITO CARDIACO (SOLO HAND-PULSE)

Controlla che nell'ambiente di allenamento non ci siano sorgenti di interferenza come luci fluorescenti, computer, rete sotterranea, sistemi di sicurezza o apparecchiature con grandi motori. Queste apparecchiature potrebbero causare letture errate del battito cardiaco.

Potresti rilevare letture errate nelle seguenti condizioni:

- *Afferrando gli hand-pulse troppo saldamente. Cerca di mantenere una pressione moderata.*
- *Movimento costante e vibrazioni dovute alla stretta costante dell'hand-pulse durante l'esercizio. Se rilevi una lettura errata, cerca di afferrare gli hand-pulse solo il tempo necessario per rilevare il battito.*
- *Quando respiri pesantemente durante l'esercizio.*
- *Quando hai anelli alle mani.*
- *Quando le mani sono asciutte o fredde. Cerca di ammorbidire i palmi strofinandoli insieme per riscaldarli.*
- *Chiunque abbia una forte aritmia.*
- *Chiunque con arterioscelosi o circolazione periferica compromessa.*
- *Chiunque abbia la pelle dei palmi particolarmente spessa.*

CHIAMA IL TUO RIVENDITORE

Se questa sezione di risoluzione problemi non risolve il problema, interrompi l'uso della macchina e spegni l'interruttore.
Ti potrebbero essere richieste le seguenti informazioni durante la chiamata di assistenza. Prepara tutte queste informazioni:

- *Nome del modello*
- *Numero di matricola*
- *Data di acquisto (ricevuta di acquisto)*

Per poter aprire la richiesta di assistenza, il rivenditore potrebbe avere bisogno di sapere dettagli sui problemi riscontrati. Ecco alcune domande:

- *Da quanto tempo ha rilevato questo problema?*
- *Ha rilevato questo problema durante ogni uso? Con ogni utente?*
- *Se senti un rumore, proviene dal retro o dalla parte frontale? (battito, cigolio, stridio, cinguettio, ecc.)?*
- *La macchina è stata lubrificata e mantenuta secondo tabella?*

Rispondendo a queste e altre domande fa sì che i tecnici possano inviare i giusti pezzi di ricambio e dare il servizio necessario per far funzionare nuovamente il tuo treadmill!

MANUTENZIONE

Manutenzione preventiva è la chiave per avere un attrezzo pienamente funzionante. L'attrezzo deve essere ispezionato ad intervalli regolari. Componenti difettosi dovranno essere sostituiti immediatamente. Attrezzi che non funzionano correttamente dovranno essere spenti e non usati fino a totale riparazione. Assicurati che chiunque esegua la riparazione sia qualificata.

DOPO OGNI USO (GIORNALMENTE)

Pulisci ed ispeziona seguendo questi passi:

- *Spegnere il treadmill con l'interruttore ON/OFF, poi scollega il cavo di alimentazione dalla presa.*
- *Pulisci il nastro scorrimento , il copercio del motore e la console usando un panno umido. Non usare mai solventi perchè possono danneggiare il treadmill.*
- *Ispezionare il cavo di alimentazione. Se è danneggiato, contatta il servizio assistenza.*
- *Assicurati che il cavo di alimentazione non si trovi sotto il treadmill o in alcun altro posto dive possa essere piegato o tagliato.*
- *Controlla la tensione e l'allineamento del nastro scorrimento. Assicurati che il nastro del treadmill non danneggerà altri componenti a causa del mancato allineamento.*

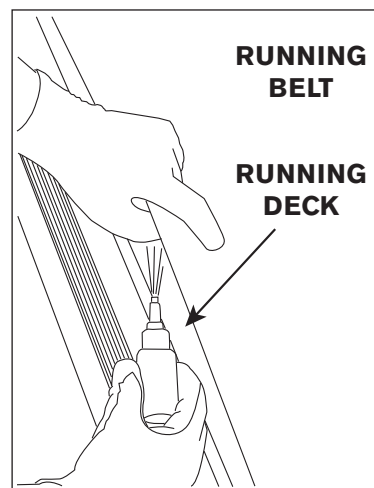
OGNI SETTIMANA

Pulisci sotto il treadmill seguendo questi passi:

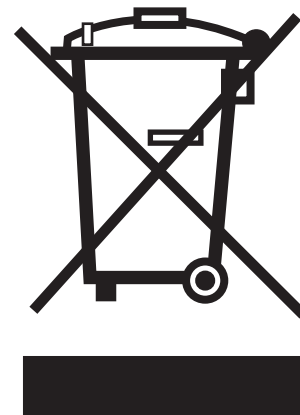
- *Spegni il treadmill con l'interruttore ON/OFF, poi scollega il cavo di alimentazione dalla presa.*
- *Chiudi il treadmill in posizione verticale, assicurandoti che il gancio sia fissato.*
- *Sposta il treadmill ad una posizione diversa.*
- *Aspira la polvere o altri oggetti che si sono accumulati sotto il treadmill.*
- *Rimetti il treadmill nella posizione originale.*
- *Spegni l'interruttore ON/OFF, poi scollega il cavo di alimentazione dalla presa, Aspetta 60 secondi.*
- *Ispeziona che tutti i bulloni della macchina sia stretti.*
- *Rimuovi il coperchio del motore e aspetta che TUTTE le luci si spengano.*
- *Pulisci il motore e l'area bassa della scheda per eliminare la polvere accumulata. La mancanza di tale pulizia potrebbe portare a danni ai componenti elettrici.*
- *Aspira la polvere e pulisci con un panno umido. La polvere si accumula durante il normale utilizzo.*

E' necessario lubrificare la tavola del treadmill ogni 6 mesi o ogni 240 km per mantenere una funzionalità ottimale. Contatta il tuo rivenditore per qualsiasi domanda inerente la lubrificazione.

- *Spegni il treadmill usando l’interruttore on/off, poi scollega il cavo di alimentazione dalla presa.*
- *Allenta i bulloni del rullo posteriore. (per un migliore risultato, segna con un pennarello entrambi i lati della struttura e annota la posiziona del rullo). Quando il nastro è allentato, applica il lubrificante a tutta la superficie della tavola Stringi entrambi i bulloni del rullo posteriore (facendo combaciare i segni del pennarello) nella posizione originaria. Dopo aver applicato il lubrificante, inserire il cavo di alimentazione, inserire la chiave di sicurezza, avvia il treadmill e cammina sul nastro per due minuti per spargere il lubrificante.*

- *Lubrifica i pistoni con uno spray al teflon.*

Contatta il tuo rivenditore per qualsiasi domanda inerente la lubrificazione.

⚠ *ATTENZIONE*

Nota che le parti in plastica, come i terminali, sono soggetti ad usura. Controlla regolarmente se ci sono danni o usura per la sicurezza del treadmill.

D:

Entsorgungshinweis

TEMPO Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:

Waste Disposal

TEMPO Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:

Remarque relative à la gestion des dèchets

Les produits TEMPO Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez I´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:

Verwijderingsinstructie:

TEMPO Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:

Informaciones para la evacuaciòn

Los productos de TEMPO Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:

Indicazione sullo smaltimento

I prodotti TEMPO Fitness sono reciclabill. Quando I` apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:

Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.

Producty firmy TEMPO Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).